



Direcção ESMC &lt;direccao@esmcardaleiro.pt&gt;

## Mês Europeu da Cibersegurança - Iniciativas e Sensibilização

2 mensagens

Direcção ESMC &lt;direccao@esmcardaleiro.pt&gt;

4 de outubro de 2024 às 11:58

Para: Paula Silveira &lt;paulasilveira@esmcardaleiro.pt&gt;

Exmos. Encarregados de Educação,

A Direcção-Geral da Educação, através do Centro de Sensibilização SeguraNet, e com o apoio do Centro Nacional de Cibersegurança, assinala o mês de outubro como o **Mês Europeu da Cibersegurança**.

Neste sentido, a nossa escola pretende sensibilizar os encarregados de educação para a necessidade de acompanhar a vida online dos seus educandos, sugerindo as seguintes boas práticas:

- 1. Estabelecer um diálogo aberto e frequente** – Falar regularmente com os vossos educandos sobre a sua atividade online, interesses e preocupações. Demonstrar interesse sem julgamento.
- 2. Definir limites de tempo no uso e horários para a internet** – Estabelecer regras claras sobre o tempo dedicado às redes sociais, jogos e outras atividades online.
- 3. Supervisionar o conteúdo** – Acompanhar as plataformas e websites visitados, bem como as redes sociais utilizadas, ajudando a identificar potenciais riscos.
- 4. Configurar ferramentas de controlo parental** – Utilizar software de controlo parental para monitorizar e limitar o acesso a conteúdos impróprios ou potencialmente perigosos.
- 5. Promover o respeito pela privacidade e a proteção de dados pessoais** – Encorajar os educandos a protegerem as suas informações pessoais, a serem cuidadosos ao partilharem dados e a refletirem antes de publicarem algo online.
- 6. Alertar sobre os perigos de contactos online desconhecidos** – Sensibilizar para os riscos de interagir com desconhecidos nas redes sociais, chats e jogos online.
- 7. Combater o discurso de ódio e promover o respeito** – Ensinar a importância de tratar todas as pessoas com respeito nas interações online, evitando qualquer tipo de discurso de ódio, discriminação ou bullying digital. Reforçar que o respeito pelas opiniões e sentimentos dos outros é fundamental, tal como nas interações presenciais.

Sugerimos a consulta de recursos online úteis, onde poderão encontrar informações e ferramentas sobre cibersegurança:

- <https://www.seguranet.pt> – Plataforma da Direcção-Geral da Educação dedicada à segurança digital de crianças e jovens.
- <https://www.cnccs.gov.pt> - Centro Nacional de Cibersegurança – Informação sobre cibersegurança em Portugal.
- <https://www.internetsegura.pt> – Projetos e iniciativas para promover a segurança na internet.
- <https://families.google/familylink> – Ferramenta de controlo parental para gerir o uso da internet pelas crianças.

Com a vossa colaboração, acreditamos que poderemos reforçar as boas práticas de segurança digital e garantir um ambiente online mais seguro para os nossos jovens.

Agradecemos desde já a vossa atenção.

Equipa de Desenvolvimento Digital

Com os melhores cumprimentos,

**Maria de Lurdes Ribeiro**

(Diretora)



ESCOLA SECUNDÁRIA  
MANUEL CARGALEIRO

---

**Direcção ESMC** <direccao@esmcardaleiro.pt>

4 de outubro de 2024 às 12:02

Para: Adriana Cabral <adrianacabral@esmcardaleiro.pt>, Alda Pais <aldapais@esmcardaleiro.pt>, Aldina Rodrigues <aldinarodrigues@esmcardaleiro.pt>, Alexandra Zeferino <alexandrazeferino@esmcardaleiro.pt>, Ana Clara Duarte <anaduarte@esmcardaleiro.pt>, Ana Maria Tavares Soares <anamariasoaes@esmcardaleiro.pt>, Ana Marques <anamarques@esmcardaleiro.pt>, Ana Sofia Almeida <anasofiaalmeida@esmcardaleiro.pt>, Andreia Cardoso <andreiocardoso@esmcardaleiro.pt>, Antónia Rosa Rocha <antoniarocha@esmcardaleiro.pt>, Carla Carriço <carlacarriço@esmcardaleiro.pt>, Carlos Manuel Araújo <carlosaraujo@esmcardaleiro.pt>, Carlos Milhano <carlosmilhano@esmcardaleiro.pt>, Conceição Courela <conceicaocourela@esmcardaleiro.pt>, Cristina Carrajola <cristinacarrajola@esmcardaleiro.pt>, Cristina Ribeiro <cristinaribeiro@esmcardaleiro.pt>, Elisabete Cordeiro <elisabetecordeiro@esmcardaleiro.pt>, Ester Pimenta <esterpimenta@esmcardaleiro.pt>, Evelyn Antunes <evelynantunes@esmcardaleiro.pt>, Francisca Silva <franciscasilva@esmcardaleiro.pt>, Fátima Coelho <fatimacoelho@esmcardaleiro.pt>, Fátima Melo <fatimamelo@esmcardaleiro.pt>, José Cabral <josecabral@esmcardaleiro.pt>, José Gonçalves <josegoncalves@esmcardaleiro.pt>, José Martinho <josemartinho@esmcardaleiro.pt>, Manuela Cruz <manuelacruz@esmcardaleiro.pt>, Margarida Fonseca <margaridafonseca@esmcardaleiro.pt>, Maria Jose Castro <mariajosecastro@esmcardaleiro.pt>, Maria Susana Ferreira <susanaferreira@esmcardaleiro.pt>, Maria Susana Ferreira <mariaferreira@esmcardaleiro.pt>, Matilde Pinto <matildepinto@esmcardaleiro.pt>, Paula Encarnação <paulaencarnacao@esmcardaleiro.pt>, Paula Godinho <paulagodinho@esmcardaleiro.pt>, Paulo André <pauloandre@esmcardaleiro.pt>, Pedro Nascimento <pedronascimento@esmcardaleiro.pt>, Pedro Teixeira <pedroteixeira@esmcardaleiro.pt>, Rita Brites <ritabrites@esmcardaleiro.pt>, Sandra Isabel Videira <sandravideira@esmcardaleiro.pt>, Susana Bastos <susanabastos@esmcardaleiro.pt>, Sónia Cristina Teixeira <soniateixeira@esmcardaleiro.pt>, Sónia Dinis <soniadinis@esmcardaleiro.pt>, Teresa Hilário <teresahilario@esmcardaleiro.pt>, Vasco Trapola <vascotrapola@esmcardaleiro.pt>

Colegas DTs

Agradeço que enviem este email para todos os Encarregados de Educação da vossa turma.

[Citação ocultada]